Liliane Otal

La cuisine TUNISIENNE

Couleur CUISINE

ÉDITIONS SUD OUEST

Photographies de Pierre Bordet

La cuisine tunisienne



INTRODUCTION



L'auteur, Liliane Otal.

La cuisine tunisienne illustre les caractéristiques d'un pays oriental et méditerranéen. Les influences arabes, italiennes et françaises ont créé une variété et une richesse culinaires.
Le trait dominant de cette cuisine colorée est le caractère relevé de ses plats. La harissa, très présente dans les recettes de viandes et de légumes, est une préparation piquante à base de piments séchés, d'ail et de sel.
Les épices sont en général généreusement utilisées et notamment le cumin, la coriandre, la cannelle, le carvi et la menthe.

Les fêtes musulmanes rythment les coutumes alimentaires : le jeûne du Ramadan, la rupture du jeûne de l'Aïd el Fitr, l'Aïd el Adha et la fête du sacrifice du mouton.
La convivialité est également un signe distinctif des habitudes alimentaires : les plats sont riches, nourrissants et copieux.
Le repas débute par le partage de la « kemia », sorte d'amuse-gueules nombreux et variés : amandes grillées, biscuits salés, olives, variantes (petits légumes au vinaigre)…
L'entrée la plus typique est le « brick » ; il s'agit d'une pâte fine feuilletée que l'on peut farcir avec un œuf, de la viande, du poulet, du thon, des pommes de terre, etc.
Le brick est frit dans l'huile d'olive et servi immédiatement ; croustillante et légère, cette recette est toujours très appréciée.
Les salades fraîches et colorées sont également très courantes : salade « mechouia » à base de poivrons et de tomates, salade de fenouil ou de radis.

Le plat national est bien sû r le couscous : semoule fine accompagnée de légumes, de viandes, de boulettes, de merguez ou de poissons.

La viande la plus utilisée est la viande de mouton. On la cuisine au four, en grillade, en brochettes, en ragoût avec des légumes ou des fruits.
Le « tajine » tunisien est une sorte de tourte aux œufs, aux légumes et à la viande, contrairement au tajine marocain qui est un ragoût.
Une spécialité très originale de la cuisine tunisienne est la gargoulette : l'agneau est cuit longuement dans une cruche en terre que l'on brise ensuite pour le déguster.
Pays côtier par excellence, la Tunisie offre de nombreuses variétés de poissons et de crustacés que l'on prépare grillés, frits ou au four.
Les pâtisseries ont une place de choix dans la gastronomie tunisienne. Enrichies de miel et de fruits secs, très parfumées, elles sont une richesse incontestable de la cuisine orientale.
Le repas se termine par un café maure ou un thé à la menthe, suivi d'un verre de « boukha » (alcool de figues).

[ENTRÉES]





CHORBA

Pour 6 personnes
Cuisson : 2 h

200 g de mouton
2 oignons
2 tomates
3 gousses d'ail
150 g de pois chiches
1 petit bouquet de persil
1 cuillère à café de harissa
sel

1. Mettre les pois chiches à tremper la veille dans de l'eau froide.
2. Découper la viande de mouton en dés et la mettre dans une marmite. Couvrir d'eau froide, environ 2 litres et demi. Porter à ébullition. Ajouter les pois chiches, le sel et la harissa puis laisser mijoter 1 heure à petits bouillons.
3. Au bout d'1 heure, ajouter l'ail et le persil hachés, les oignons émincés et les tomates coupées en dés.
4. Laisser cuire 1 heure de plus et servir très chaud.

SOUPE DE POIS CHICHES (LABLABI)

Pour 6 personnes
Cuisson : 2 h

600 g de pois chiches secs
6 gousses d'ail
1 citron
2 cuillères à café de cumin
2 cuillères à café de harissa
1 morceau de pain rassis
huile d'olive
sel

1. Faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant 12 heures. Les égoutter. Les couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Ajouter les gousses d'ail hachées.
2. Laisser bouillir pendant 2 heures. Quand ils sont bien cuits, les saler et ajouter la harissa et le cumin. Bien mélanger.
3. Couper le pain en dés et le faire frire dans de l'huile d'olive. Servir la soupe dans des bols avec les croûtons. Verser dans chaque bol un filet d'huile d'olive et de jus de citron.

Soupe de pois chiches (Lablabi)



SALADE MECHOUIA

Pour 6 personnes
Cuisson : 45 min

3 poivrons
6 tomates
1 gousse d'ail
1 citron
1 boîte de thon à l'huile
1 vingtaine d'olives noires
huile d'olive
sel, poivre

1. Laver et essuyer les poivrons et les tomates. Les mettre sous la grille du four quelques instants, en les retournant sous toutes les faces. Quand leur peau noircit, les retirer du four. Les laisser refroidir quelques instants puis les peler et les épépiner. Les découper en morceaux et les passer au pilon. les mettre dans un saladier.
2. Assaisonner d'huile d'olive et de jus de citron. Saler, poivrer et ajouter la gousse d'ail hachée. Bien mélanger.
3. Ajouter le thon coupé en morceaux et les olives. Servir bien frais.



SALADE TUNISIENNE (SLATA TOUNSIYA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 10 min

5 tomates
3 poivrons
1 oignon doux
1 boîte de thon à l'huile
3 œufs
1 vingtaine d'olives noires
1 citron
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre
quelques feuilles de menthe
sel, poivre

1. Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les laisser refroidir, les écaler et les couper en quartiers.

2. Couper les tomates, l'oignon et les poivrons en dés. Les mettre dans un saladier. Ajouter les olives et le thon coupé en morceaux.

3. Décorer avec des rondelles de citron et les quartiers d'œufs durs. Parsemer de feuilles de menthe ciselées. Arroser d'huile et de vinaigre. Saler, poivrer et servir bien frais.



Assiette tunisienne



SALADE DE FENOUIL (SLATIT BISBAS)

Pour 6 personnes
Pas de cuisson

3 bulbes de fenouil
1 vingtaine d'olives noires
1 bouquet de persil
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre
sel, poivre

1. Éplucher les bulbes de fenouil et les couper en lamelles fines.
2. Les mettre dans un saladier. Ajouter les olives noires et le persil haché.
3. Arroser d'huile et de vinaigre. Saler et poivrer. Bien mélanger et servir frais.

Salade de fenouil (Slatit bisbas)



AAJLOUK AUX COURGETTES

Pour 6 personnes
Cuisson : 15 min

4 courgettes
1 gousse d'ail
1 citron
1 cuillère à café de harissa
huile d'olive
sel, poivre

1. Couper les courgettes en gros tronçons et les faire cuire 15 minutes à la vapeur (ou 10 minutes à l'eau bouillante).
2. Les égoutter et les écraser à la fourchette. Mettre la purée de courgette dans un saladier.
3. Ajouter l'ail passé au presse-ail, le jus de citron, la harissa, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Bien mélanger.
4. Servir frais avec du pain grillé.

ASSIETTE TUNISIENNE

Pour 6 personnes
Cuisson : 20 min

500 g de salade mechouia (voir page 6)
1 grande boîte de thon à l'huile
3 grosses pommes de terre
3 grosses tomates
2 citrons confits
60 g de câpres
1 trentaine d'olives noires
200 g de variantes (petits légumes au vinaigre)
huile d'olive
1 cuillère à café de harissa
sel

1. Faire bouillir les pommes de terre 20 minutes. Les laisser refroidir, les peler et les couper en tranches.
2. Couper les tomates en tranches fines.
3. Dans 6 assiettes, répartir la salade mechouia, les pommes de terre, les tomates et les variantes. Décorer avec les olives, les câpres et le zeste des citrons confits.
4. Délayer la harissa dans 3 cuillères à soupe d'eau et arroser les assiettes. Ajouter un filet d'huile d'olive, de vinaigre. Saler et servir.



SALADE DE RADIS (SLATIT FJILL)

Pour 6 personnes
Pas de cuisson

4 bottes de radis
1 branche de céleri
200 g de thon à l'huile
1 vingtaine d'olives noires
1 citron
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

1. Nettoyer les radis en les raclant avec un couteau. Les couper en lamelles et mettre dans un saladier.

2. Nettoyer la branche de céleri et la couper en fines lamelles. Les mettre dans le saladier.

3. Ajouter les olives noires et le thon à l'huile. Arroser d'un jus de citron et d'huile d'olive. Saler et poivrer. Bien mélanger et servir frais.



BRICK À L'ŒUF

Pour 6 personnes
Cuisson : 3 min par œuf

6 feuilles de brick
6 œufs
huile d'olive
sel

1. Étaler les feuilles de brick sur le plan de travail. Replier les bords pour obtenir un carré. Casser un œuf dessus et saler.
2. Replier les feuilles de brick en deux (en diagonale) pour obtenir des triangles. Bien fermer les bords.
3. Recommencer l'opération avec les autres œufs.
4. Déposer les triangles dans une grande poêle avec suffisamment d'huile d'olive bien chaude. Les faire cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer les bricks à l'aide d'une écumoire et servir aussitôt.

BRICK AUX POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes
Cuisson : 25 min

6 pommes de terre
6 œufs durs
60 g de câpres
huile d'olive
sel, poivre

1. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Les égoutter et les peler. Les passer au presse-purée. Bien mélanger et ajouter les œufs durs grossièrement hachés et les câpres. Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger.
2. Étaler les feuilles de brick sur le plan de travail. Replier les bords pour obtenir un carré. Déposer la farce sur chaque feuille de brick.
3. Replier les feuilles de brick en deux (en diagonale) pour obtenir des triangles. Bien fermer les bords.
4. Déposer les triangles dans une grande poêle avec suffisamment d'huile d'olive bien chaude. Les faire cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer les bricks à l'aide d'une écumoire et servir aussitôt.

Brick aux pommes de terre



LÉGUMES FRITS (FILFIL MOQULI)

Pour 6 personnes
Cuisson : 20 min

2 pommes de terre
2 poivrons
2 courgettes
2 tomates
6 œufs
huile d'olive
sel, poivre

1. Laver les légumes et les essuyer. Couper les poivrons et les tomates en dés. Couper les pommes de terre et les courgettes en rondelles.
2. Faire chauffer 6 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle. Y faire revenir tous les légumes à feu vif pendant une dizaine de minutes en remuant souvent. Saler et poivrer. Couvrir et baisser le feu puis laisser rissoler pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faire frire les œufs dans un poêle avec un peu d'huile pendant 3 minutes.
4. Servir les légumes fris dans les assiettes et poser un œuf dessus.





Légumes frits (Filfil moquli)



AUBERGINES FARCIES (MHAMAR)

Pour 6 personnes
Cuisson : 30 min

- 6 aubergines
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 3 œufs
- 30 g de fromage de brebis râpé (parmesan)
- 1 bouquet de persil
- 600 g de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de harissa
- huile d'olive
- sel, poivre

1. Préparer une sauce à la tomate : hacher grossièrement l'ail et l'oignon, faire revenir ce hachis dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, peler, épépiner et couper les tomates en cubes puis les mettre dans la cocotte. Saler, poivrer et ajouter la harissa. Bien remuer et faire mijoter à feu doux pendant une demi-heure. La sauce doit être bien épaisse. Réserver.

2. Fendre les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les égoutter et prélever la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Ne pas creuser trop profondément pour ne pas abîmer la peau. Mettre la pulpe dans une passoire et la laisser s'égoutter pendant un quart d'heure.

3. Pendant ce temps, mettre la viande hachée dans un plat creux. Ajouter le persil haché, les œufs et le fromage râpé. Ajouter la pulpe d'aubergine et bien mélanger. Mettre cette farce dans une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire cuire à petit feu pendant 5 minutes en remuant souvent.

4. Farcir les aubergines de cette préparation. Mettre la sauce tomate dans un plat à gratin. Poser les aubergines farcies dessus. Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes.

5. Laisser reposer quelques instants avant de servir.



MAQUOUDA

Pour 6 personnes
Cuisson : 50 min

6 pommes de terre
6 œufs
3 oignons
1 grande boîte de thon à l'huile
1 bouquet de persil
huile d'olive
farine
sel, poivre

1. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Les égoutter, les peler et les passer au presse-purée. Mettre la purée de pommes de terre dans un grand saladier et réserver.
2. Hacher les oignons et le persil. Faire revenir ce hachis dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes puis l'ajouter aux pommes de terre.
3. Battre les œufs en omelette et les verser dans le saladier. Ajouter le thon à l'huile émietté. Saler et poivrer. Bien mélanger.
4. Verser la préparation dans un moule à manqué préalablement huilé et fariné. Faire cuire à four moyen pendant 25 minutes. Laisser reposer quelques instants avant de démouler.



[POISSONS & FRUITS DE MER]



COUSCOUS AU POISSON

Pour 10 personnes
Cuisson : 1 h

1 kg de semoule à couscous
2 kg de merlu
300 g de navets
300 g de carottes
300 g d'aubergines
300 g courgettes
300 g de tomates
300 g d'oignons
1 bouquet de coriandre
1 petite cuillère à café de safran
1 cuillère à café de piment doux
200 g de beurre
sel, poivre

1. Mettre la semoule à couscous dans un saladier et verser un litre d'eau tiède salée. Bien mélanger, détacher les grains avec une fourchette et laisser reposer pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps, mettre 5 litres d'eau dans la marmite à couscous. Ajouter le safran, le piment doux, le sel et le poivre. Porter à ébullition puis ajouter les carottes et les courgettes coupées en tronçons, les aubergines coupées en cubes, les navets, les tomates et les oignons coupés en quartiers.
3. Ajouter le poisson coupé en gros morceaux et la coriandre hachée.
4. Mettre la semoule dans le panier du couscoussier. Laisser cuire trois quarts d'heure. Quand la semoule est cuite, la renverser dans le plat de service. Y incorporer le beurre coupé en petits morceaux à l'aide d'une fourchette.
5. Creuser un puits au centre de la semoule et y disposer les légumes et le poisson. Présenter le bouillon à part dans une soupière.

DAURADES AU FOUR (WARQUA FIL KOUCHA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 40 min

3 daurades
4 pommes de terre
4 tomates
2 oignons
sel

1. Nettoyer et vider les daurades.
2. Peler les pommes de terre et les couper en tranches fines. Disposer les tranches de pommes de terre au fond d'un plat à four. Poser les poissons dessus. Couper les tomates et les oignons en tranches, et en recouvrir les poissons. Arroser d'un verre d'eau. Saler et poivrer.
3. Faire cuire à four moyen 40 minutes. En cours de cuisson, arroser les poissons avec un peu d'eau pour éviter que les tomates soient trop sèches.

ROUGETS GRILLÉS (TRILYA MICHWIYA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 12 min

12 rougets
2 cuillères à café de cumin
huile d'olive
sel, poivre

1. Écailler et vider les rougets. Les mettre dans un plat et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Les saupoudrer de cumin et les saler à l'intérieur et à l'extérieur.
2. Les faire cuire sur un gril bien chaud 5 à 6 minutes de chaque côté. Les retirer et les servir aussitôt.

Couscous au poisson



SARDINES FRITES AU CUMIN (SARDINA MOQULIYA BIL KAMMOUN)

Pour 6 personnes
Cuisson : 6 min

30 sardines
150 g de farine
2 cuillères à café de cumin
2 cuillères à café de piment doux
2 citrons
sel, poivre
huile d'olive

1. Écailler et vider les sardines. Mélanger le cumin, le piment et la farine. Rouler les sardines dans cette préparation.
2. Les faire frire dans de l'huile très chaude en retournant 3 minutes de chaque côté. Les retirer de la friture à l'aide d'une écumoire et les poser sur du papier absorbant.
3. Les saler, les poivrer et les servir avec des quartiers de citron.



SANDWICHS TUNISIENS

Pour 6 personnes
Cuisson : 10 min

6 pains ronds ou allongés
500 g de thon à l'huile
1 trentaine d'olives vertes dénoyautées
6 œufs
1 laitue
sel, poivre

1. Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir. Les écaler et hacher grossièrement.
2. Hacher les olives. Émietter le thon. Émincer quelques feuilles de laitue.
3. Mettre tous les ingrédients dans un saladier, y compris l'huile du thon. Bien mélanger.
4. Fendre les pains en deux et les remplir de cette préparation. Servir.



ASSIDA

Pour 6 personnes
Cuisson : 45 min

500 g de semoule
3 boîtes de filets d'anchois à l'huile
25 cl de coulis de tomate
3 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à café de harissa
huile d'olive
sel



1. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Y faire revenir l'ail haché pendant 1 minute. Ajouter le coulis de tomate et les anchois coupés en petits morceaux.
2. Bien mélanger et ajouter le concentré de tomate et la harissa. Laisser mijoter pendant un quart d'heure.
3. Mettre la semoule dans une casserole. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Faire chauffer à petit feu pendant une demi-heure en remuant souvent. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Saler.
4. Quand la semoule est cuite, la verser dans un plat. Arroser de sauce aux tomates et aux anchois et servir.



SEICHES AU CUMIN (KAMMOUNIYA BI SOUBYA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 35 min

6 seiches
2 oignons
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de harissa
huile d'olive
sel

1. Nettoyer les seiches et les couper en morceaux. Hacher les oignons.

2. Dans une cocotte, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire revenir les morceaux de seiches et les oignons hachés à feu vif pendant 5 minutes en remuant souvent. Ajouter le concentré de tomate, la harissa et verser deux verres d'eau. Saler.

3. Bien mélanger et faire cuire à feu doux et à couvert pendant une demi-heure. En fin de cuisson, ajouter le cumin. Servir bien chaud.



Calamars farcis (Kalmar mihchi)



[VOLAILLES]



POULET AUX PETITS POIS (MARQUIT JILBANA BID DJAJ)

Pour 6 personnes
Cuisson : 50 min

1 gros poulet
2 kg de petits pois frais
2 oignons
1 bouquet de persil
1 cuillère à café de harissa
1 cuillère à café de piment doux
1 cuillère à café de sucre en poudre
huile d'olive
sel

1. Découper le poulet en morceaux.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de poulet et les oignons émincés pendant 10 minutes. Ajouter la harissa, le piment doux et le sel. Verser un grand verre d'eau. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 10 minutes.
3. Mettre les petits pois et le persil haché dans la cocotte, ajouter le sucre en poudre et laisser cuire à petit feu pendant une demi-heure. Servir bien chaud.

Poulet aux petits pois (Marquit jilbana bid djaj)



BRICK AU POULET (BRICK BID DJAJ)

Pour 6 personnes
Cuisson : 15 min

6 feuilles de brick
3 blancs de poulet
6 œufs
2 oignons
quelques brins de persil
huile d'olive
sel, poivre

1. Couper les blancs de poulet en dés et émincer les oignons. Faire revenir les dés de poulet et les oignons émincés dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes en remuant souvent. Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau et couvrir. Laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. Quand l'eau s'est évaporée, éteindre le feu.
2. Passer le mélange poulet-oignon au pilon ou au mixer mais sans le réduire en purée. Ajouter le persil, le sel et le poivre. Bien mélanger.
3. Étaler les feuilles de brick sur le plan de travail. Replier les bords pour obtenir un carré. Déposer la farce sur chaque feuille de brick.
4. Creuser un petit puits dans la farce et y casser un œuf. Replier les feuilles de brick en deux (en diagonale) pour obtenir des triangles. Fermer bien les bords. Déposer les triangles dans une grande poêle avec suffisamment d'huile d'olive bien chaude. Les faire cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.
5. Retirer les bricks à l'aide d'une écumoire et servir aussitôt.

Brick au poulet (Brick bid djaj)



POULET AU FENOUIL (DJAJ BIL OMALAH)

Pour 6 personnes
Cuisson : 50 min

1 gros poulet
6 bulbes de fenouil
2 oignons
1 bouquet de persil
1 cuillère à café de harissa
1 cuillère à café de cannelle
huile d'olive
sel

1. Découper le poulet en morceaux.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de poulet et les oignons émincés pendant 10 minutes. Ajouter la harissa, la cannelle et le sel. Verser un grand verre d'eau. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 10 minutes.
3. Mettre les bulbes de fenouil coupés en lamelles et le persil haché dans la cocotte et laisser cuire à petit feu pendant une demi-heure. Servir bien chaud.

POULET AUX VARIANTES (DJAJ BIL OMALAH)



Pour 6 personnes
Cuisson : 50 min

1 gros poulet
200 g de variantes (petits légumes au vinaigre)
1 citron confit
100 g d'olives vertes dénoyautées
3 gousses d'ail
1 cuillère à café de harissa
huile d'olive
sel

1. Rincer abondamment les variantes (petits légumes au vinaigre : navets, carottes, chou-fleur, poivrons…). Découper le poulet en morceaux.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de poulet et les gousses d'ail entières pendant 10 minutes. Ajouter la harissa et le sel. Verser un grand verre d'eau. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.
3. Prélever le zeste du citron confit et le mettre dans la cocotte. Ajouter les variantes et les olives et laisser mijoter pendant 10 minutes. Servir bien chaud.



POULET AUX POMMES DE TERRE (KOUCHA BID DJAJ)

Pour 6 personnes
Cuisson : 50 min

1 gros poulet
10 pommes de terre
2 oignons
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
1 cuillère à café de harissa
1 pincée de safran
huile d'olive
sel

1. Découper le poulet en morceaux. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de poulet, l'ail haché et les oignons émincés pendant 10 minutes. Ajouter la harissa et le sel. Verser un grand verre d'eau. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 10 minutes.
2. Mettre les pommes de terre coupées en cubes et le persil haché dans la cocotte et laisser cuire à petit feu pendant une demi-heure. Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le safran. Servir bien chaud.





Poulet aux pommes de terre (Koucha bid djaj)



POULET FARCI (DJAJ MIHCHI MHAMMAR)

Pour 6 personnes
Cuisson : 1 h 15

1 gros poulet
3 œufs
1 bouquet de persil
2 tranches de pain
1 oignon
50 g de parmesan râpé
6 pommes de terre
1 pincée de safran
huile d'olive
sel, poivre

1. Hacher grossièrement les abats du poulet (foie, cœur et gésier). Mettre ce hachis dans un plat creux. Mouiller légèrement le pain, l'émietter et l'ajouter à la farce.

2. Faire cuire 2 œufs dans de l'eau frémissante pendant 10 minutes. Les écaler et les hacher grossièrement. Les ajouter à la farce.

3. Hacher très finement un oignon et le mettre dans la farce. Ajouter le parmesan, le persil haché, un œuf cru, du sel et du poivre. Bien mélanger la farce. Farcir le poulet et le coudre.

4. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Y faire revenir le poulet sous toutes ses faces jusqu'à ce qu'il soit bien doré, environ 15 minutes. Verser 2 verres d'eau dans la cocotte. Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et faire cuire pendant 30 minutes.

5. Peler les pommes de terre, les couper en tranches fines et les mettre dans la cocotte. Ajouter de l'eau si nécessaire. Parsemer de safran, saler et poivrer. Faire cuire à très petit feu pendant une demi-heure.

6. Découper le poulet et servir les morceaux de poulet, la farce et les pommes de terre dans le même plat.



LAPIN AUX OLIVES (ARNAB AHLI BIJ JILBANA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 50 min

2 lapins
100 g d'olives
2 oignons
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
1 cuillère à café de harissa
huile d'olive
sel

1. Découper les lapins en morceaux.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de lapin, l'ail haché et les oignons émincés pendant 10 minutes. Ajouter la harissa et le sel. Verser un grand verre d'eau. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons 20 minutes.
3. Mettre les olives et le persil haché dans la cocotte et laisser cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes. Servir bien chaud.

[VIANDES]



COUSCOUS

Pour 10 personnes
Cuisson : 2 h

1 kg de semoule à couscous
2 kg d'épaule d'agneau
500 g de merguez
150 g de pois chiches
500 g de pommes de terre
500 g de carottes
500 g de courgettes
3 oignons
1 petite cuillère à café de safran
1 cuillère à café de piment doux
1 bouquet de coriandre
200 g de beurre
sel, poivre

1. Mettre les pois chiches à tremper la veille. Découper la viande de mouton en morceaux. Mettre ces morceaux dans la marmite à couscous. Couvrir de 5 litres d'eau froide. Ajouter les oignons coupés en morceaux, le safran, le piment doux, le sel, le poivre et les pois chiches. Porter à ébullition et laisser cuire à petits bouillons pendant 1 heure.
2. Mettre la semoule à couscous dans un saladier et verser dessus un peu d'eau tiède salée. Bien mélanger, détacher les grains avec une fourchette. Mettre la semoule dans le panier du couscoussier et le poser sur la marmite. Dès que la vapeur traverse la semoule, la remettre dans le saladier.
3. Laver les pommes de terre et les couper en cubes. Laver, gratter les carottes et les couper en tronçons. Laver les courgettes et les couper en rondelles de 3 cm d'épaisseur. Au bout d'1 heure de cuisson du bouillon, ajouter les pommes de terre et les carottes. Laisser cuire un quart d'heure de plus, puis ajouter les courgettes et la coriandre hachée.
4. Mettre la semoule dans le panier du couscoussier. Laisser cuire trois quarts d'heure.
5. À la fin de la cuisson, faire cuire les merguez dans une poêle en les piquant avec une fourchette. Quand elles sont bien dorées (environ 5 minutes), les mettre dans un plat et les réserver.
6. Quand la semoule est cuite, la renverser dans le plat de service. Y incorporer le beurre coupé en petits morceaux à l'aide d'une fourchette.
7. Creuser un puits au centre de la semoule et y disposer les légumes, les merguez et la viande. Présenter le bouillon à part dans une soupière.

Couscous



BŒUF AUX LÉGUMES (HLELIN)

Pour 6 personnes
Cuisson : 2 h 15

800 g de viande de bœuf coupée en morceaux
3 carottes
300 g de pois chiches
3 oignons
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
150 g de vermicelles
huile d'olive
sel, poivre

1. Faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant 12 heures. Les égoutter et les réserver. Hacher grossièrement les oignons et couper les carottes en rondelles. Réserver.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de bœuf pendant 5 minutes en remuant souvent. Ajouter les oignons et les carottes. Bien mélanger et faire rissoler pendant 5 minutes. Ajouter les pois chiches et couvrir d'eau.
3. Porter à ébullition, couvrir et faire mijoter pendant 2 heures.
4. À mi-cuisson, saler et poivrer. Ajouter le concentré de tomate et bien mélanger. Verser les vermicelles et faire cuire pendant 5 minutes.
5. Servir bien chaud



BOULETTES AUX OLIVES (ZITOUN MEHCHI)

Pour 6 personnes
Cuisson : 15 min

600 g de viande de bœuf hachée
3 œufs
3 gousses d'ail
1 bouquet de persil
200 g d'olives vertes
50 cl de coulis de tomate
1 cuillère à café de harissa
huile d'olive
sel

1. Hacher très finement l'ail et le persil. Mettre la viande dans un plat creux. Ajouter le hachis d'ail et de persil, la harissa, du sel et les œufs battus. Mélanger en malaxant bien la préparation. Laisser reposer 1 heure au frais.

2. Se mouiller les mains et faire des petites boulettes de la grosseur d'une grosse bille. Faire chauffer le coulis de tomate et le réserver.

3. Hacher grossièrement les olives et les réserver. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Y faire cuire les boulettes en remuant souvent pendant 5 minutes. Verser un verre d'eau dans la poêle et laisser cuire à petit feu pendant 10 minutes. Quand l'eau est évaporée, retirer les boulettes.

4. Les servir avec le coulis de tomate et les olives hachées.



TAJINE AU PERSIL (TAJINE MÂADNOUS)

Pour 6 personnes
Cuisson : 3 h 10

400 g de viande de mouton
1 bouquet de persil
2 oignons
10 œufs
100 g de haricots secs
50 g de fromage de brebis râpé
2 cuillères à soupe de chapelure
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de piment en poudre
sel, poivre
beurre

1. Faire tremper les haricots secs dans une grande quantité d'eau pendant 12 heures.Les égoutter et les réserver.
2. Couper la viande en dés et émincer les oignons.
3. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Y faire revenir la viande et les oignons pendant une dizaine de minutes en remuant souvent.
4. Ajouter les haricots et le concentré de tomate. Verser un demi-litre d'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 2 heures et demie.
5. Quand la viande est bien cuite, ajouter le persil haché, la chapelure, le fromage râpé, la cannelle, le piment en poudre et le sel. Ajouter les œufs et bien mélanger.
6. Verser le mélange dans un plat à four beurré. Faire cuire à four moyen pendant une demi-heure. Démouler le tajine et le servir bien chaud.



MERGUEZ (MIRGAZ)

Pour 6 personnes
Cuisson : 10 min

12 merguez
6 tomates
2 oignons doux
1 bouquet de persil
2 cuillères à café de harissa
huile d'olive
sel

1. Couper les tomates en tranches fines et les aligner dans un plat. Hacher les oignons et le persil. Parsemer les tomates de ce hachis. Saler, arroser d'huile d'olive et réserver.

2. Mettre la harissa dans une coupelle. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger au fouet et réserver.

3. Piquer les merguez avec une fourchette. Les faire cuire à la poêle à feu doux en les retournant souvent pendant une dizaine de minutes. Servir les merguez avec les tomates et la sauce à la harissa.



BOULETTES (KEFTA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 20 min

600 g de viande hachée de mouton
1 cuillère à café de harissa
1 cuillère à café de cumin
1 oignon
1 bouquet de coriandre
1 kg de tomates
huile d'olive
sel

1. Peler les tomates après les avoir trempées dans l'eau bouillante, les épépiner et les couper en morceaux.
2. Les mettre dans une cocotte et les faire cuire jusqu'à évaporation de leur eau, pendant environ une demi-heure. À la fin de la cuisson, ajouter une cuillère à soupe d'huile et un peu de sel. Éteindre le feu et réserver.
3. Hacher finement l'oignon et la coriandre. Mélanger soigneusement la viande, le sel, la coriandre, les épices et l'oignon. Pétrir le mélange pendant quelques minutes et laisser reposer pendant une demi-heure.
4. Se mouiller les mains et faire des petites boulettes de la grosseur d'une grosse bille. Ne pas hésiter à se mouiller souvent les mains, afin que le hachis soit moins collant.
5. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et y mettre les boulettes. Faire cuire à petit feu pendant une dizaine de minutes, puis ajouter la purée de tomates. Laisser mijoter 10 minutes avant de servir.

TCHACHOUKA DE FÈVES AUX MERGUEZ



Pour 6 personnes
Cuisson : 36 min

1 kg de fèves fraîches
6 merguez
2 oignons
3 tomates
1 cuillère à café de harissa
huile d'olive
sel

1. Écosser les fèves et les réserver. Hacher les oignons et couper les merguez en tronçons.

2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir, les oignons et les morceaux de merguez pendant 3 minutes. Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en dés. Bien mélanger et faire revenir 3 minutes de plus. Ajouter les fèves et couvrir d'eau. Porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter pendant une demi-heure.

3. Ôter le couvercle 10 minutes avant la fin de la cuisson, saler et ajouter la harissa. Bien mélanger et terminer la cuisson.



BROCHETTES (KAFTAJI)

Pour 6 personnes
Cuisson : 6 min

600 g d'épaule de mouton
300 g de foie de mouton
2 oignons
1 bouquet de persil
huile d'olive
sel, poivre

1. Couper la viande et le foie de mouton en morceaux. Hacher les oignons et la coriandre. Mettre les morceaux de viande et de foie dans un plat creux. Ajouter le hachis d'oignons et de coriandre. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger.

2. Laisser reposer pendant 1 heure. Enfiler les morceaux de viande et de foie sur des brochettes en les alternant. Faire cuire au barbecue ou sous la grille du four pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Servir aussitôt.



Brochettes (Kaftaji)





MOUTON AUX AMANDES (MROUZIYA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 2 h 05

1 kg d'épaule de mouton
500 g d'amandes entières pelées
200 g de pois chiches
100 g de raisins secs
1 cuillère à café de cannelle
huile d'olive
sel, poivre

1. Faire tremper les pois chiches dans une grande quantité d'eau pendant 12 heures. Les égoutter et les réserver.
2. Découper le mouton en morceaux. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de mouton pendant 5 minutes. Ajouter les pois chiches et les amandes. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 1 heure trois quarts. À mi-cuisson, saler, poivrer et ajouter la cannelle.
3. Ajouter les raisins secs et laisser cuire encore un quart d'heure. Servir bien chaud.

MOUTON AUX PETITS POIS (MARQUIT JILBANA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 1 h 30

1 kg d'épaule de mouton
2 kg de petits pois frais
2 oignons
1 bouquet de persil
1 cuillère à café de harissa
1 cuillère à café de piment doux
1 cuillère à café de sucre
huile d'olive
sel

1. Découper le mouton en morceaux. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de mouton pendant 5 minutes. Ajouter la harissa, le piment doux, les oignons émincés et le sel. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 1 heure et demie.
2. Mettre les petits pois et le persil haché dans la cocotte, ajouter le sucre en poudre et laisser cuire à petits bouillons pendant une demi-heure. Servir bien chaud.

Mouton aux amandes (Mrouziya)



Mouton aux petits pois (Marquit jilbana)



MOUTON AUX COINGS (MARQUIT SFARGIL)

Pour 6 personnes
Cuisson : 2 h 05

1 kg d'épaule de mouton
4 coings
3 oignons
100 g de raisins secs
1 cuillère à café de cannelle
huile d'olive
sel, poivre

1. Peler les coings et les couper en quartiers. Émincer les oignons. Découper le mouton en morceaux.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de mouton et les oignons pendant 5 minutes. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 1 heure trois quarts.
3. À mi-cuisson, saler, poivrer et ajouter la cannelle. Ajouter les raisins secs et les quartiers de coings. Laisser cuire encore un quart d'heure. Servir bien chaud.

MOUTON AUX PRUNEAUX (MARQUIT AOUINA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 2 h 05

1 kg d'épaule de mouton
200 g de pois chiches
300 g de pruneaux
1 cuillère à café de cannelle
huile d'olive
sel, poivre

1. Faire tremper les pois chiches dans une grande quantité d'eau pendant 12 heures. Les égoutter et les réserver.
2. Découper le mouton en morceaux. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de mouton pendant 5 minutes. Ajouter les pois chiches et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et faire cuire à petits bouillons pendant 1 heure trois quarts. À mi-cuisson, saler, poivrer et ajouter la cannelle.
3. Ajouter les pruneaux. Laisser cuire encore un quart d'heure. Servir bien chaud.

Mouton aux pruneaux (Marquit aouina)



[DESSERTS]



KAAKS AUX AMANDES

Pour 6 personnes
Cuisson : 10 min

500 g d'amandes en poudre
200 g de sucre glace
2 blancs d'œuf
2 cuillères à soupe d'eau de rose

1. Mettre les amandes en poudre dans un saladier. Ajouter le sucre glace et bien mélanger. Mouiller avec l'eau de rose et les blancs d'œuf. Malaxer pour obtenir une pâte souple.
2. Prélever des boules de pâte de la taille d'une noix. Les aplatir légèrement et les déposer sur une plaque de four huilée.
3. Faire cuire à four moyen pendant 10 minutes. Laisser refroidir les kaaks avant de les retirer de la plaque.

Kaaks aux amandes

MAKROUDS AUX DATTES

Pour 6 personnes
Cuisson : 6 min

500 g de semoule
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à café de bicarbonate de soude
500 g de dattes
25 cl de miel
1 orange
huile

1. Mettre la semoule dans un plat. Ajouter une pincée de sel, le bicarbonate et 4 cuillères à soupe d'huile. Mouiller avec un peu d'eau tiède pour faire une boule de pâte. Laisser reposer une demi-heure.
2. Pendant ce temps, dénoyauter les dattes et les mixer. Mettre la pâte de dattes dans un bol. Ajouter la cannelle et le zeste de l'orange. Bien mélanger et réserver.
3. Faire bouillir le miel et le garder au chaud. Prélever une boule de pâte de semoule de la grosseur d'une orange.
4. L'étaler au rouleau pour obtenir une bande rectangulaire de 6 cm de large et de 25 cm de longueur.
5. Prélever une part de la pâte de dattes pour en faire un boudin allongé de la même longueur que la bande de pâte de semoule (25 cm).
6. Mettre le boudin de pâte de dattes au milieu de la bande de pâte de semoule. Rouler le tout (comme un gâteau roulé) en enserrant bien la pâte de dattes dans la pâte de semoule. Vous obtenez un rouleau bien ferme. Découper ce rouleau en tronçons de 3 centimètres en biais. Faire de même avec le reste de pâte de semoule et de pâte de dattes.
7. Faire cuire les makrouds dans un bain d'huile bien chaude pendant 5 à 6 minutes. Les retirer à l'aide d'une écumoire, bien les égoutter et les plonger dans le miel bien chaud. Les retirer et les laisser refroidir avant de les servir.





Makrouds aux dattes

BISCUITS « GHRAIBA »

Pour 6 personnes
Cuisson : 10 min

300 g de farine
150 g de sucre
1 tasse d'huile
1 cuillère à café de cannelle

1. Mélanger la farine, le sucre et l'huile. Confectionner de petites boules de la taille d'une grosse bille. Les aplatir avec la paume de la main et les aligner sur une plaque légèrement huilée.
2. Les faire cuire à four chaud pendant 10 minutes environ. Au sortir du four, mettre une pincée de cannelle sur chaque biscuit.

Biscuits « Ghraiba »



BAKLAVAS

Pour 6 personnes
Cuisson : 50 min

1 vingtaine de feuilles de pâte filo
300 g d'amandes effilées
150 g de beurre
100 g de sucre
2 cuillères à café de cannelle

Pour le sirop :

1 demi-verre d'eau
1 cuillère à soupe de miel
3 cuillères à soupe de sucre
1 citron

1. Mettre les amandes, le sucre et la cannelle dans un bol. Bien mélanger.
2. Beurrer un grand moule rectangle. Y déposer une feuille de pâte filo et la beurrer, puis une deuxième feuille et la beurrer également. Recommencer l'opération avec 3 feuilles supplémentaires.
3. Parsemer du mélange aux amandes et couvrir d'une feuille de pâte filo beurrée. Recommencer l'opération et terminer par 5 feuilles de pâte filo beurrées. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, tracer des losanges.
4. Faire cuire à four moyen pendant 45 minutes.
5. Pendant ce temps, faire chauffer l'eau dans une casserole. Ajouter le miel, le sucre et le jus de citron. Faire bouillir pendant 5 minutes et laisser refroidir.
6. Sortir le plat du four et arroser de sirop froid. Laisser reposer toute une nuit. Découper les baklavas selon les entailles faites avant cuisson.

Baklavas



RIZ AU LAIT AUX FRUITS SECS (RFISSIT ROUZ)

Cuisson : 25 min

1 litre de lait
150 g de sucre
400 g de riz
200 g de dattes
100 g de noix
100 g d'amandes effilées
60 g de beurre

1. Mettre le lait à bouillir. Verser le riz en pluie et faire cuire à petits bouillons pendant 25 minutes. À la fin de la cuisson, verser le riz au lait dans un saladier.
2. Ajouter le beurre, les dattes dénoyautées et coupées en petits morceaux, les noix concassées et les amandes effilées. Bien mélanger et servir tiède ou froid.

Riz au lait aux fruits secs (Rfissit rouz)



BEIGNETS AU SIROP (FTAYAR DIBLA)

Pour 6 personnes
Cuisson : 3 min par friture

400 g de farine
1 verre et demi d'eau
1 pincée de sel
3 cuillères à soupe de miel
1 citron
graines de sésame
huile de friture

1. Mettre la farine et le sel dans un saladier. Verser l'eau peu à peu et pétrir la pâte. Étaler la pâte au rouleau et découper des rubans de 2 centimètres de large et de 20 centimètres de long.
2. Faire chauffer l'huile de friture. Enrouler les rubans autour d'une fourchette et les plonger dans l'huile bien chaude. Faire cuire les beignets 2 à 3 minutes et les déposer sur un papier absorbant puis sur un plat.
3. Faire chauffer le miel dans une casserole. Y ajouter le jus du citron. Quand le miel est bien liquide, arroser les beignets. Parsemer de graines de sésame et servir.



BEIGNETS (FTAÏR)

Pour 6 personnes
Cuisson : 4 min pour chaque beignet

300 g de farine
20 g de levure de boulanger
1 verre d'eau
sucre en poudre
sel
huile

1. Mettre la farine dans un saladier. Ajouter une pincée de sel et la levure délayée dans un peu d'eau. Verser progressivement l'eau et pétrir énergiquement la pâte pendant un quart d'heure. Couvrir et laisser reposer pendant 3 heures.

2. Se huiler les mains et prélever une boule de pâte de la grosseur d'un œuf. Aplatir légèrement la boule et faire un trou en son milieu avec le doigt. Faire frire les beignets dans de l'huile bouillante en les retournant plusieurs fois. Les égoutter et les déposer dans le plat de service. Saupoudrer de sucre et servir chaud.



Beignets au sirop (Ftayar dibla)





SEMOULE AUX RAISINS SECS (MASFOUF)

Pour 6 personnes
Cuisson : 30 min

300 g de semoule fine
200 g de raisins secs
100 g de sucre
50 g de beurre

1. Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant une demi-heure.

2. Faire cuire la semoule à la vapeur pendant 30 minutes ou utiliser de la semoule précuite à ébouillanter. Ajouter le beurre mou à la semoule et bien mélanger. Ajouter les raisins secs et le sucre. Bien mélanger et servir tiède.

DATTES FOURRÉES (TMAR MIHCHI)

Pour 6 personnes
Pas de cuisson

300 g de dattes
300 g d'amandes
100 g de sucre en poudre
2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Passer les amandes au mixer ou utiliser des amandes en poudre. Les mélanger au sucre et mouiller avec l'eau de fleur d'oranger. Bien travailler la farce pour qu'elle devienne homogène.
2. Dénoyauter les dattes. Les fourrer généreusement de farce aux amandes. Les rouler dans du sucre en poudre et les aligner sur un petit plateau.

Dattes fourrées (Tmar mihchi)



CAFÉ MAURE

Pour 6 personnes
Pour 6 personnes
Cuisson : 5 min

6 tasses à café d'eau
6 cuillères à café de café moulu
6 cuillères à café de sucre

1. Mettre l'eau dans une casserole. Ajouter le café moulu et le sucre. Bien remuer et mettre sur le feu. Remuer sans cesse jusqu'à ébullition.
2. Laisser reposer quelques instants et servir.



Café maure



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 3

ENTRÉES 4

Chorba 5
Soupe de pois chiches (Lablabi) 5
Salade Mechouia 6
Salade tunisienne (Slata Tounsiya) 7
Salade de fenouil (Slatit bisbas) 10
Aajlouk aux courgettes 10
Assiette tunisienne 10
Salade de radis (Slatit fjill) 11
Brick à l'œuf 12
Brick aux pommes de terre 13
Légumes frits (Filfil moquli) 13
Aubergines farcies (Mhamar) 16
Maquouda 17

POISSONS & FRUITS DE MER 18

Daurades au four (Warqua fil koucha) 19
Couscous au poisson 19
Rougets grillés (Trilya michwiya) 19
Sardines frites au cumin (Sardina moquliya bil kammoun) 20
Sandwichs tunisiens 21
Assida 22
Seiches au cumin (Kammouniya bi soubya) 23

VOLAILLES 26

Poulet aux petits pois (Marquit jilbana bid djaj) 27
Brick au poulet (Brick bid djaj) 27
Poulet au fenouil (djaj bil omalah) 28
Poulet aux variantes (Djaj bil omalah) 29
Poulet aux pommes de terre (Koucha bid djaj) 29
Poulet farci (Djaj mihchi mhammar) 32
Lapin aux olives (Arnab ahli bij jilbana) 33

VIANDES 34

Couscous 35
Bœuf aux légumes (Hlelin) 36
Boulettes aux olives (Zitoun Mehchi) 37
Tajine au persil (Tajine mâadnous) 38
Merguez (Mirgaz) 39
Boulettes (Kefta) 40
Tchachouka de fèves aux merguez 41
Brochettes (Kaftaji) 41
Mouton aux amandes (Mrouziya) 45
Mouton aux petits pois (Marquit jilbana) 45
Mouton aux coings (Marquit sfargil) 48
Mouton aux pruneaux (Marquit aouina) 48

DESSERTS 50

Makrouds aux dattes 51
Kaaks aux amandes 51
Biscuits « Ghraiba » 54
Baklavas 54
Riz au lait aux fruits secs (Rfissit rouz) 56
Beignets au sirop (Ftayar dibla) 56
Beignets (Ftaïr) 57
Semoule aux raisins secs (Masfouf) 60
Dattes fourrées (Tmar mihchi) 61
Café Maure 61

L'éditeur tient à remercier Nadia Sellami pour ses précieux conseils.

Ce livre a été imprimé par Pollina à Luçon (85). La photogravure est de Labogravure à Bordeaux (33).
ISBN : 978-2-87901-758-7 – Éditeur : 23067.01.15.04.07 – N° d'impression :